RECOMENDACIONES UNIVERSALES DE HIGIENE (1) | H 01

Medidas Preventivas:

1. No coma, beba o fume en las zonas de trabajo.

2. Utilice los equipos de protección individual:
   a. Ropa de trabajo (en caso de salpicaduras).
   b. Mascarilla de protección de las vías respiratorias autofiltrante conforme a norma UNE EN 149, y si procede para ciertos casos autofiltrante con filtro tipo FF P3 conforme a norma UNE EN 149 (en caso de riesgo de inhalación).
   c. Guantes de protección dérmica conforme a norma UNE EN 374.

3. Almacene en un lugar determinado los equipos de protección individual y verifique, que se comprueba su buen funcionamiento, si fuera posible con anterioridad y, en todo caso, después de cada utilización, reparando o sustituyendo los equipos defectuosos antes de un nuevo uso.

4. Compruebe que dispone de productos para la limpieza ocular y antisépticos para la piel.

5. Al salir de la zona de trabajo, el quítese la ropa de trabajo y los equipos de protección individual que puedan estar contaminados por agentes biológicos y guárdelos en lugares que no contengan otras prendas o eliminarlos como residuos.

6. Queda rigurosamente prohibido que se lleve los equipos de protección individual y/o ropa de trabajo a su domicilio para limpieza.

7. Utilice material de bioseguridad.

8. No lleve anillos ni joyas.

9. Evite que en las manos haya cortes, abrasiones u otras lesiones cutáneas, que permitan una mejor penetración de agentes biológicos. En caso no sea posible: cúbrase cortes y heridas con apósitos impermeables y lesiones con guantes.

10. Ante cualquier duda diríjase al responsable del servicio, que velará por el cumplimiento de recomendaciones.

Lavado Higiénico de manos:

Producto: **"Jabón líquido de pH neutro o ligeramente ácido."**

Indicaciones:

1. Antes de iniciar la jornada laboral y al finalizarla.
2. Siempre que las manos estén sucias o contaminadas con materia orgánica, sangre u otros fluidos corporales.
3. Después del contacto con fluidos o excreciones corporales, mucosas, piel no intacta y apósitos de herida.
4. Antes y después de comer.
5. Después de ir al aseo.
6. Después de estornudar, sonarse...
7. Antes del contacto directo con los pacientes.
8. Después del contacto directo con piel intacta del paciente p.e.: Cuando se toma el pulso, la presión arterial o se moviliza un paciente.
9. Antes de ponerse y después de quitarse los guantes.
10. Después del contacto con objetos que están situados cerca del paciente, incluyendo los equipos médicos y material sanitario.
11. Cuando al realizar cuidado a un paciente se pasa de una zona contaminada a una limpia.
12. En los casos que se sospecha o está confirmada la exposición al Bacillus anthracis y Clostridium difficile, está recomendada la acción mecánica del lavado y aclarado dado que los alcoholes, clorhexidina, yodóforos y otros antisépticos, tienen escasa actividad frente a esporas.

Antisepsia de manos:

Producto: "Jabón antiséptico a base de clorhexidina al 4% o povidona yodada al 7,5%."

Indicaciones:

1. Siempre que las manos estén sucias o contaminadas con materia orgánica, sangre u otros fluidos corporales.
2. Antes de ponerse guantes estériles para insertar un catéter central intravascular.
3. Antes de ponerse guantes estériles para insertar un catéter vesical u otro dispositivo invasivo que no requiera un procedimiento quirúrgico.
4. Tras exposición a sangre o fluidos potencialmente contaminados.
5. Antes y después de atender a pacientes colonizados/infectados por patógenos multirresistentes y antes de atender a pacientes inmunodeprimidos.
6. Preparación de medicación y nutrición parenteral en campana de flujo laminar.

Bibliografía: REAL DECRETO 664/1997, de 12 de mayo, protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.Guía de Higiene de Manos para profesionales Sanitarios (OSALAN)